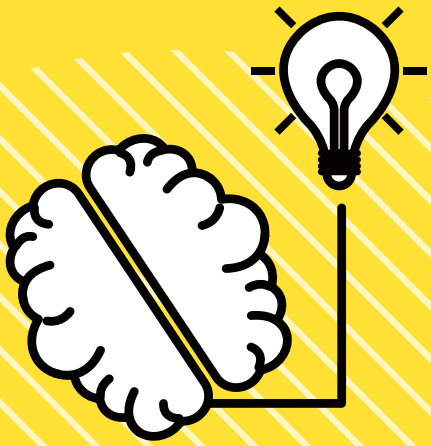
Plena Mente

SAÚDE EMOCIONAL



Módulo 5
Inteligência Emocional

Universidade Federal de Juiz de Fora
Programa de Pós Graduação em Psicologia

Olá, seja muito bem vindo(a) ao módulo sobre Regulação e Inteligência Emocional!

OBJETIVOS DESTE MÓDULO:

O propósito de escrever este ebook foi ajudá-lo(a) a entender as emoções. Você aprenderá a:

Identificar os pilares da inteligência emocional e qual (is) você precisa desenvolver.

Entender que as emoções são temporárias. Embora emoções pareçam que irão durar para sempre.

Perceber que ter um sentimento não é a mesma coisa que agir de acordo com ele.

Identificar a função, o sentido **e o SIGNIFICADO das emoções.**

Entender que por trás de cada emoção há uma necessidade psicológica não satisfeita.

Entender que a forma como você pensa sobre suas emoções pode melhorar ou piorar as coisas.

Desenvolver estratégias adaptativas para lidar com as emoções. Você vai aprender habilidades para ajudá-lo(a) a conviver com uma ampla gama de emoções em vez de achar que precisa se livrar delas.

Conectar-se melhor com as pessoas importantes para você. Você vai aprender como se conectar de forma significativa por meio da inteligência emocional.

Animado (a) para começar?

AFINAL, O QUE SÃO AS EMOÇÕES?

Geralmente tendemos a classificar as emoções em boas ou ruins, agradáveis ou desagradáveis, necessárias e desejadas ou desnecessárias e indesejadas.

Frequentemente tendemos a buscar sentir alegria e felicidade e a evitar, lutar ou fugir de situações que possam evocar tristeza, medo ou raiva, por exemplo.

CONTUDO, CADA EMOÇÃO POSSUI UMA FUNÇÃO, UMA FINALIDADE.

O nosso objetivo nessa seção é expandir sua consciência sobre as emoções e refletir sobre a intensidade que certas emoções te afetam.

NÃO SE TRATA DE TE ENSINAR A CONTROLAR, ELIMINAR OU SUPRIMIR AS EMOÇÕES, MAS SIM TE AJUDAR A GERENCIÁ-LAS A FIM DE CONVIVER MELHOR COM SUAS EMOÇÕES E DESENVOLVER UMA RELAÇÃO MAIS SAUDÁVEL CONSIGO E COM AS PESSOAS AO SEU REDOR.

O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Segundo Daniel Goleman, precisamos desenvolver 5 pilares da inteligência emocional:

01

AUTOCONHECIMENTO:
Você só pode mudar e melhorar aquilo que conhece. Primeiro, você precisa entender melhor sobre o seu funcionamento emocional, para depois conseguir aprender a gerenciá-lo.

02

GESTÃO DAS EMOÇÕES:
Muitas vezes não podemos controlar o que sentimos, **mas podemos aprender estratégias mais efetivas para lidar como reagimos.**

03

AUTOMOTIVAÇÃO:
É a capacidade de dirigir as suas emoções a serviço de um objetivo ou realização pessoal.

04

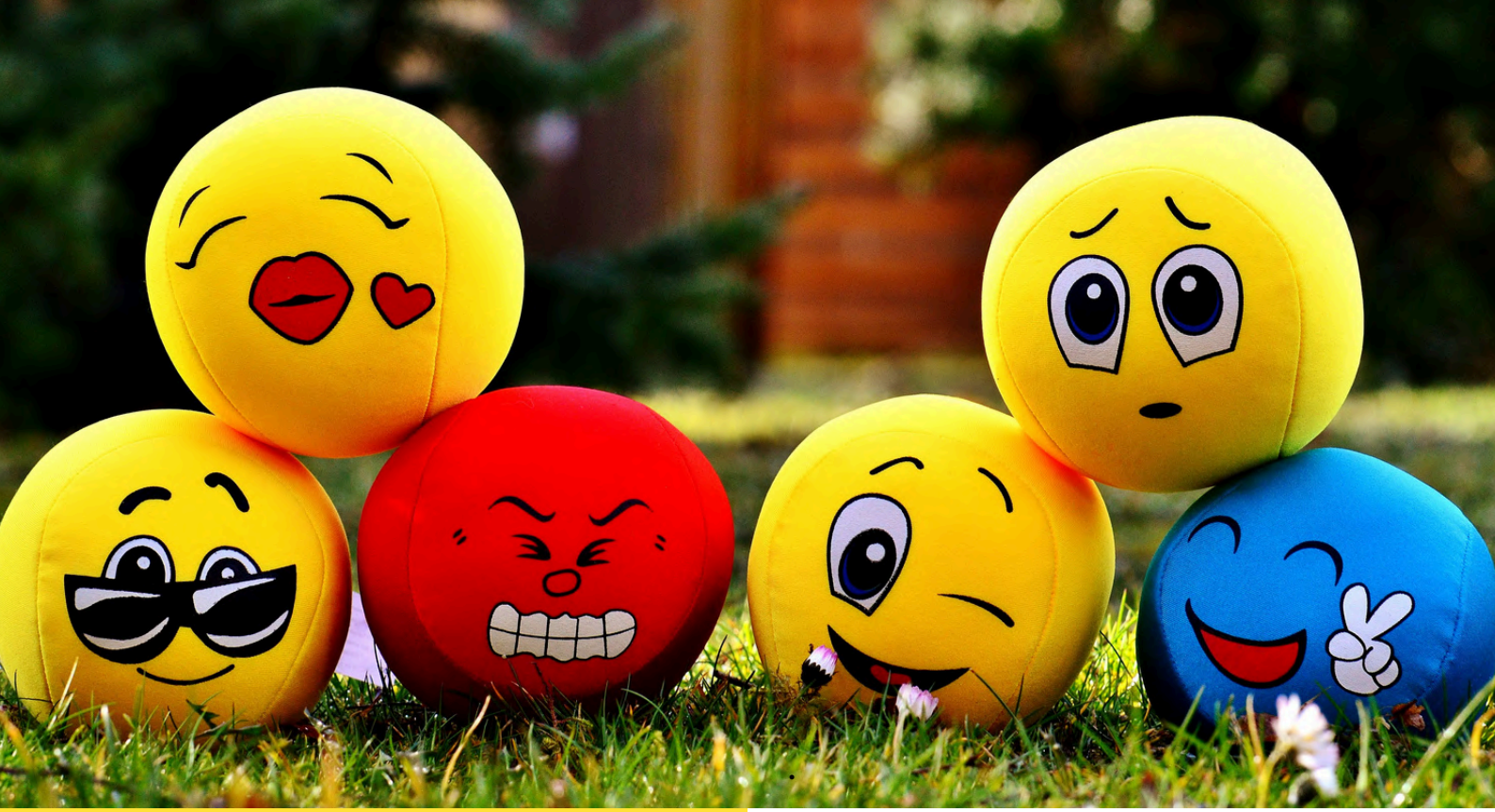
RECONHECIMENTO DAS EMOÇÕES NOS OUTROS (EMPATIA):
Esta é uma competência que te auxiliará a **compreender como os outros sentem e a nos conectarmos com as necessidades psicológicas das pessoas.**

05

HABILIDADES DE RELACIONAMENTO:
Auxilia a desenvolver relacionamentos mais profundos e significativos.

Por que desenvolver a regulação emocional importa?

·Aprendemos a identificar as próprias emoções e as dos outros,
·Aprendemos a gerir bem as emoções internas,
·Aprendemos a melhorar a tomada de decisão,
·Aprendemos a melhorar a qualidade dos nossos relacionamentos interpessoais,
·Aprendemos a aumentar a capacidade de lidar com a raiva sem agressividade.



AFINAL, O QUE SÃO AS EMOÇÕES?

Emoções são universais e nos ajudam a nos adaptarmos aos riscos, aos conflitos e às demandas da vida. **As emoções nos alertam, nos falam sobre nossas necessidades que não estão sendo atendidas e podem nos auxiliar a conectarmos** com os outros.

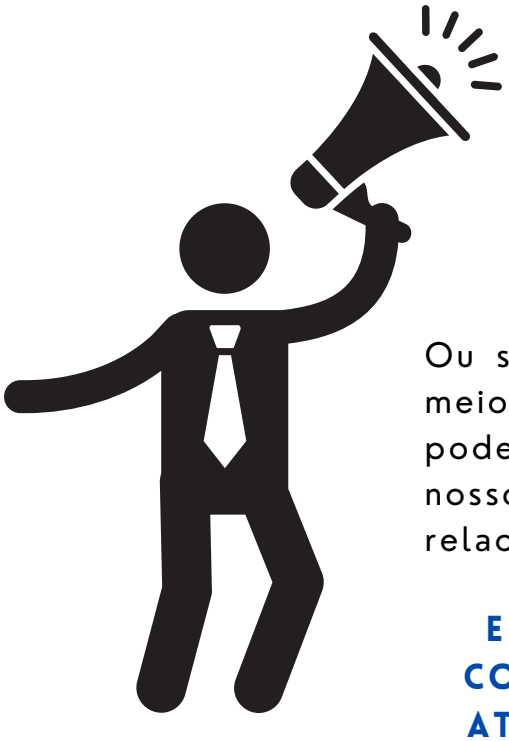
Temos emoções porque as coisas importam para nós, porque atribuímos significado à experiência.

Sem emoções, a vida seria vazia, automatizada e sem sentido.

As emoções também evoluíram para nos proteger.
Mas para isso, elas têm de ser suficientemente ruidosas para nos fazer prestar atenção nelas!

Você aprenderá neste módulo que **nós não podemos controlar o surgimento das nossas emoções, mas podemos aprender a controlar as reações que elas geram em nós.**

Também aprenderá que não existem emoções positivas ou negativas. Essa classificação é feita por nós mesmos(as)!
Emoções que provocam reações agradáveis, interpretamos como sendo positivas, como o amor, a alegria. E emoções que provocam desconforto, a interpretamos como sendo negativas, como o medo, a raiva, a tristeza. Mas **todas as emoções possuem uma função e veremos cada adiante.**



EMOÇÕES SERVEM PARA A COMUNICAÇÃO

Ou seja, nem sempre é necessário falarmos algo por meio de palavras. As emoções, de uma forma geral, podem oferecer informações sobre as situações do nosso contexto e sobre as pessoas com as quais nos relacionamos.

ELAS TAMBÉM PODEM INFLUENCIAR A FORMA COMO NÓS COMUNICAMOS COM OS OUTROS E ATÉ MESMO INFLUENCIAR O COMPORTAMENTO DAS PESSOAS QUE NOS CERCAM.

Dessa forma, as emoções nos ajudam a tomar decisões, nos preparam para agir, e até mesmo nos protegem em determinadas situações.

Dê nome as suas emoções: Você só consegue lidar com o que conhece.

Por isso, buscar identificar as suas emoções é o primeiro passo para ajudar você a lidar melhor com elas. Não somente identifique dando um nome para suas emoções, mas amplie seu vocabulário e o conhecimento de suas emoções.
Deixamos aqui várias emoções que estão relacionadas as nossas emoções primárias: alegria, medo, raiva, tristeza.

ALEGRIA	**Entusiasmado (a), felicidade, confiante, de bom humor.**
TRISTEZA	**Inseguro (a), assustado (a), apreensivo (a), angustiado (a).**
MEDO	**Aflito (a), abatido(a), magoado(a), frustrado(a), chateado(a).**
RAIVA	**De mal humor, irritado(a), nervoso(a), descontente.**

SIGNIFICADO E FUNÇÃO DAS EMOÇÕES

Alegria

Frequentemente sentimos alegria em nossas relações interpessoais: quando você se sente aceito(a), valorizado(a), amado(a), acolhido(a).

Ela pode se manifestar por emoções secundárias como a felicidade, a empolgação, o entusiasmo, o contentamento, a euforia.

Amor

O amor nos convida a desenvolver relacionamentos significativos e compartilhar nossa vida com alguém.

O amor serve para nos sentirmos "cuidados" e protegidos por outas pessoas. O amor também pode nos fazer desenvolver um sentido de que temos valor próprio (autoestima).

O MEDO

O medo possui a importante função de garantir a nossa proteção, sobrevivência e adaptação. Essa emoção nos comunica quando alguma situação é perigosa e tende a nos preparar para enfrentar as diversidades. Podemos lutar ou fugir quando percebemos alguma situação coloca nossa vida em risco.

Contudo, a percepção que temos de uma situação pode fazer com que experimentemos o medo de maneira desproporcional. **O medo em excesso nos paralisa e pode prejudicar nosso desempenho. Também deixa de ser funcional quando sentimos medo de coisas que não trazem risco.**

O medo pode se manifestar na forma de apreensão, preocupação, angústia, pavor, insegurança, desamparo.

Além disso, se não aprendemos a lidar com o medo, ele pode evoluir para preocupações em excesso, crises de ansiedade, fobias, e até mesmo ataques de pânico.

A RAIVA

A raiva pode indicar que **algum direito seu está sendo violado**, ou indicar **quando uma situação nos deixa ofendido(a) ou injustiçado(a).** A raiva pode ainda nos indicar **quando alguém nos desrespeita e precisamos impor limites ou comunicar que algo nos desagradou**. Por fim, **ela pode nos indicar que algo importante para nós não está sendo atendido, ou que está sendo negligenciado ou transgredido.**

PODEMOS SENTIR DIFERENTES NÍVEIS E INTENSIDADE DE RAIVA: irritabilidade, mau humor, mal-estar, estar nervoso (a) ou descontente.

O problema é quando não sabemos nos expressar e a raiva se intensifica. Em excesso podemos agredir verbalmente ou fisicamente alguém e inclusive desrespeitar a outra pessoa: o que gera consequências negativas para nossas relações interpessoais.

Portanto, **é normal e legítimo sentir raiva. Precisamos ter consciência de como ela funciona e aprendermos uma forma de expressá-la de um modo que seja funcional.**

TRISTEZA

ELA PODE NOS AJUDAR A REFLETIR SOBRE UMA DETERMINADA SITUAÇÃO, VIVÊNCIA OU MOMENTO DA NOSSA VIDA.

A TRISTEZA PODE FAZER-NOS AFASTAR POR UM MOMENTO OU INCLUSIVE FAZER COM QUE BUSQUEMOS POR APOIO, AJUDA E SUPORTE DE OUTRAS PESSOAS.

A tristeza pode estar relacionada também a uma vivência de perda de algo ou alguém significativo para nós.

OUTRAS FORMAS DE NOMEAR A TRISTEZA INCLUEM: DESMOTIVAÇÃO, FRUSTRAÇÃO, DESESPERANÇA, DESÂNIMO OU DECEPÇÃO.

Quando ela é persistente, pode levar à depressão e modificar a forma como nos vemos, vemos os outros, o mundo e o nosso futuro. **A depressão leva ao isolamento, a perda de interesse e prazer por atividades, nos traz culpa, fadiga, desmotivação e desconexão com a vida.**

COMO VOCÊ LIDA COM SUAS EMOÇÕES?

Mas porque algumas pessoas se comportam de um jeito com suas emoções, enquanto outras se comportam de um jeito totalmente diferente?

Porque nós temos crenças sobre nossas emoções. As crenças determinam o impacto de uma emoção sobre seu aumento ou manutenção.

Algumas pessoas podem apresentar dificuldades em falar sobre ou lidar com suas emoções, pois acreditam que é um sinal de fraqueza. Outras podem minimizar algo que estão sentindo por medo de não serem compreendidos (as) e validados (as) pelas pessoas...

Alguns exemplos de crenças sobre as emoções são:

"Deixar que os outros percebam o que eu estou sentindo é um sinal de fraqueza";
"Se as pessoas não aprovam meu sentimento, então eu não devo sentir como me sinto";
"Se eu não estou feliz o tempo todo, há algo de errado comigo";
"Sentir raiva é algo ruim, posso ser reprovado (a) por isso".

COMO VOCÊ LIDA COM SUAS EMOÇÕES?

Você amplia ou intensifica emoções? Pensa que suas emoções não fazem sentido? Acredita que elas são permanentes, desconfortáveis ou que estão fora de controle? Acredita que elas devem ser toleradas ou suprimidas?

Se você disse "sim" a alguma dessas questões, o questionamento que trago é: "Onde você aprendeu que suas emoções não tem importância?"

MUITAS CRENÇAS E MITOS EMOCIONAIS FORAM APRENDIDAS EM UM AMBIENTE FAMILIAR E SOCIAL QUE AS REPRIMIAM.

A forma como pais, familiares e as pessoas mais próximas a nós reagiam às nossas emoções pode influenciar em como nós aprendemos a lidar com nossas emoções. Por exemplo:

Se suas emoções foram tratadas com reprovação, você pode ter aprendido que elas são inaceitáveis ou que não é permitido senti-las.

Se suas emoções foram ignoradas pelos outros, você pode ter aprendido que elas não são importantes e que deve suprimi-las.

"EU NÃO DEVERIA SENTIR O QUE ESTOU SENTINDO"

Quando achamos que não deveríamos sentir o que sentimos...

Podemos sentir vergonha ao considerar como as outras pessoas pensarão sobre nós se expressarmos essa emoção.

Podemos temer que os outros nos julguem por nossos sentimentos.

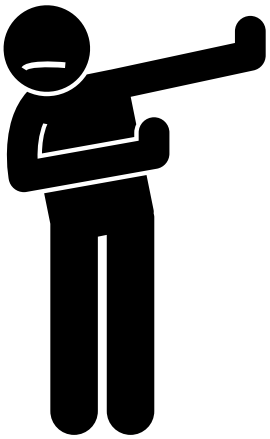
E essa vergonha e culpa acrescentam um fardo pesado às emoções que já temos.

Muitos de nossos pensamentos relativos à culpa e à vergonha sobre as emoções foram aprendidos enquanto crescíamos. Pense em quando você era criança. Quais emoções lhe disseram que não eram certas?

Não era certo sentir raiva? Você aprendeu que ansiedade e tristeza eram sinais de fraqueza? Ensinaram a você que ter certas emoções e expressá-las - por exemplo, chorar - era infantil?

As mensagens sobre emoções que recebemos dos adultos quando éramos crianças também podem ter incluído repreensões, como:

·"Se você tem medo, então é covarde".
·"Você não deveria estar chateado, pois está em melhores condições do que outras crianças".
·"Outras crianças conseguem lidar com isso, por que você não consegue?"
·"Supere". "Cresça". "Pare de me incomodar com isso".



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

Provavelmente você se sentia pior quando ouvia frases como essas. E sem perceber, você pode ter aprendido a se criticar por sentir uma determinada emoção.

Além disso, você pode ter aprendido o hábito de esconder e reprimir algumas emoções das outras pessoas e eventualmente até de si mesmo(a).

E emoções reprimidas podem "voltar" na forma de sintomas psicossomáticos!

PARA REFLETIR:

Quais foram as "mensagens sobre as emoções" que você aprendeu com seus pais, familiares, professores e amigos?

AS EMOÇÕES SÃO TEMPORÁRIAS

Às vezes nos sentimos desconfortáveis com nossas emoções porque temos a percepção de que elas durarão para sempre ou indefinidamente.

Contudo, posso afirmar para você que as emoções são temporárias.

Vamos fazer alguns exercícios para comprovar isso:

Você já parou para pensar em emoções que teve no passado e que não está sentindo agora?

Lembra de algum medo quando era criança? Ele se mantém na mesma proporção até hoje?

E de quando você sentiu raiva ou tristeza? Ela te acompanha com a mesma intensidade até os dias atuais?

Pois é, emoções não são fixas ou permanentes.

Utilizando a analogia do mar, as emoções seriam como as ondas e nós seriamos como um barquinho.

Essas ondas seriam as experiências de vida. Algumas são intensas, outras mais suaves. As ondas também refletem as sensações que passam pelo nosso corpo – algumas vezes balançam e sacodem o barquinho por dentro, mas a onda não é permanente, ela passa, e o barquinho fica.

Como ondas do mar, as emoções podem variar sua intensidade, frequência e duração. Também podemos sentir mais de uma emoção ao mesmo tempo.

Assim, a alegria, o medo, a raiva e a tristeza, por exemplo, são como a água do mar: vem até nós e depois voltam para o oceano. Nós, portanto, somos o barco e não a onda. Ou seja, o barco volta ao normal, independente da emoção que passe por ele.

AS EMOÇÕES SÃO TEMPORÁRIAS

Aprender a regular e a compreender nossas emoções significa, nessa analogia, que podemos voltar ao estado de “calmaria”, ao nosso porto seguro, e poderemos voltar a sentir bem-estar.

Ao compreendermos o significado de cada emoção, aprendemos que por mais desagradável que seja determinada emoção sentida, nós não somos as nossas emoções, e voltaremos ao estado normal – é só uma questão de tempo.